Les habitudes alimentaires DES AÎNÉS QUÉBÉCOIS

RAPPORT D'ENQUÊTE
JUIN 1989

Québec

Les habitudes alimentaires des aînés québécois

Rapport de l'enquête
menée par

Le Service des politiques alimentaires
et des relations commerciales
Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries
et de l'Alimentation du Québec

en collaboration avec

Le Conseil de l'Âge d'Or
de la région de Québec

Nicole A. Seoane
Service des politiques alimentaires
et des relations commerciales
Direction de la commercialisation

Juin 1989

90-03347/

ISBN 2-550-19912-X
Dépôt légal - 2e trimestre 1989
Bibliothèque nationale du Québec

AVANT-PROPOS

Le présent document fait état d'une enquête menée par le Service des politiques alimentaires et des relations commerciales auprès d'un groupe d'aînés autonomes de la région de Québec.

Cette initiative s'inscrit dans le cadre du Projet bio-alimentaire qui décrit des orientations précises que poursuivra le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec au cours des prochaines années afin de permettre à ses diverses clientèles de bénéficier au maximum des investissements du secteur public dans le domaine bio-alimentaire.

Cette enquête auprès des aînés est une première démarche visant à enrichir et à actualiser nos connaissances en regard des habitudes alimentaires des personnes âgées. Les informations recueillies serviront d'assises à des activités de promotion de la saine alimentation parrainées par le Ministère. D'autres intervenants y trouveront aussi un certain intérêt pour leurs propres actions auprès des aînés dont l'importance au sein de la population ne cesse de croître.

Nous tenons à souligner la précieuse collaboration du Conseil de l'Âge d'Or de la région de Québec et de ses membres dans la mise en oeuvre de cette enquête. Nous partageons avec eux le souhait que leurs efforts puissent contribuer à améliorer la qualité de vie des aînés du Québec.

Le ministre de l'Agriculture, des
Pêcheries et de l'Alimentation

MICHEL PAGÉ
Député de Portneuf

TABLE DES MATIÈRES

Page

Avant-propos i

Table des matières ii

Liste des tableaux iii

1. Problématique 1
- 1.1 Les tendances démographiques 1
- 1.2 L'alimentation 1
- 1.3 Les objectifs 2

2. Méthodologie 3
- 2.1 Le choix de l'échantillon 3
- 2.2 L'instrument de mesure 3
- 2.3 Le contact avec les répondants 4
- 2.4 L'échéance de l'enquête 4
- 2.5 Les analyses 4
  - 2.5.1 La répartition de l'échantillon 4
  - 2.5.2 Les analyses statistiques 6

3. Résultats 6
- 3.1 La description de l'échantillon final 6
- 3.2 Les pratiques courantes reliées à l'achat 7
- 3.3 La préparation des aliments 15
- 3.4 Les habitudes de consommation 17
- 3.5 Les thèmes et les moyens d'information 36
- 3.6 Les commentaires des répondants 38

4. Conclusion 38

Références 46

LISTE DES TABLEAUX

Page

Tableau 1: Pourcentage d'aînés fréquentant souvent des boutiques spécialisées, selon le niveau de revenu 10

Tableau 2: Dépenses alimentaires hebdomadaires ($) de la population vieillissante 13

Tableau 3: Distribution (%) des déjeuners selon le nombre de groupes du Guide alimentaire canadien 19

Tableau 4: Pourcentage de déjeuners incluant des groupes particuliers du Guide alimentaire canadien 20

Tableau 5: Pourcentage des aînés consommant divers aliments 23

Tableau 6: Aliments dont la fréquence de consommation diffère selon le sous-groupe 25

Note: Dans ce document, le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination.

1. Problématique

1.1 Les tendances démographiques

Le Québec, tout comme le reste du Canada, connaît un vieillissement global de sa population et un accroissement de la proportion de gens âgés. Alors qu'actuellement une personne sur dix est âgée de 65 ans et plus, on prévoit que les aînés représenteront environ 14 % de la population d'ici l'an 2000 et 20 % vers 2020 (1,2). Ces tendances démographiques sont déjà évidentes ailleurs puisque les aînés constituent actuellement environ 17 % de la population en Suède, 15 % au Royaume-Uni et 12 % aux États-Unis (2,3).

Chez nous, ces prévisions démographiques donnent lieu à des craintes et des préoccupations quant à la capacité de la société à s'adapter à cette réalité. Ce qui semble inquiéter davantage, c'est l'accroissement de la demande de divers services, notamment ceux de la santé. Il est vrai que les personnes âgées font un usage disproportionné des soins médicaux par rapport à leur nombre dans l'ensemble de la population (4,5). Mais, il est aussi vrai que la majorité des aînés sont autonomes et bien portants et ne requièrent que des services de santé et sociaux ordinaires (4,6,7). Il importe donc de favoriser, auprès de cette population vieillissante autonome, toute action qui puisse améliorer la qualité de vie et retarder, dans la mesure du possible, le recours aux interventions plus spécifiques et coûteuses.

1.2 L'alimentation

Les actions préventives permettant aux aînés de vieillir en santé ne sont pas de l'apanage exclusif des services sociaux ou de santé. Elles s'inscrivent plutôt dans une prise de conscience collective face au bien-être de notre société (8).

Cette prise de conscience amène d'elle-même la reconnaissance d'une panoplie de facteurs intimement liés aux conditions de vie des aînés, dont notamment l'alimentation. À cet égard, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec occupe une position privilégiée. Par ses politiques et programmes, affectant tous les maillons de la chaîne, de la production à la consommation, le Ministère peut influencer la qualité de l'alimentation de l'ensemble de la population et de groupes cibles, au besoin. Plusieurs actions du Ministère témoignent d'ailleurs de son engagement social dans la promotion du mieux-être de notre société et notamment en regard de la saine alimentation. Soulignons, à titre d'exemple, les activités et programmes offerts par le M.A.P.A.Q. dans le cadre de l'orientation proposée dans "L'alimentation au Québec; voies d'action pour le milieu scolaire" (9).

Fort des appuis reçus dans cette démarche auprès des jeunes, le M.A.P.A.Q. a donc décidé de porter son attention vers la population aînée où nombre d'intervenants reconnaissent l'importance et la nécessité de promouvoir de saines habitudes alimentaires (10-14).

Afin de s'assurer que ses interventions soient axées vers les besoins et les préoccupations des personnes âgées, le Ministère a donc entrepris une enquête auprès d'un groupe d'aînés autonomes.

1.3 Les objectifs

La présente étude ne prétend pas faire le bilan nutritionnel des aînés. Elle vise plutôt à fournir des indices du comportement alimentaire de la population vieillissante susceptibles d'orienter les actions de tous les intervenants concernés par la santé et la qualité de vie des aînés.

Plus précisément, l'enquête poursuivait trois objectifs principaux:

- tracer le profil de certaines habitudes alimentaires d'aînés autonomes;
- connaître leurs besoins d'information en regard de l'alimentation;
- déterminer les outils à privilégier pour rejoindre cette population.

Les données recueillies doivent servir à orienter le contenu du matériel d'information destiné aux aînés. La population visée par ce matériel est celle des aînés autonomes, retraités ou préretraités, qui sont responsables de leur alimentation et chez qui on veut encourager ou favoriser une plus grande autonomie.

2. Méthodologie

2.1 Le choix de l'échantillon

L'échantillon a été choisi au hasard, parmi la liste de membres du Conseil de l'Âge d'Or de la région de Québec. Le bureau du Conseil a participé à cette démarche en élaborant un programme informatisé permettant de faire une sélection aléatoire parmi ses membres et de délivrer des étiquettes préadressées en leur nom.

2.2 L'instrument de mesure

Par suite des commentaires recueillis lors de consultations auprès de groupes indépendants d'aînés et d'intervenants du milieu, un questionnaire autogéré a été privilégié comme instru-

ment de mesure, malgré les faiblesses reconnues que cette méthode comporte (15,16). Cette méthode de cueillette d'information permettait aux participants de répondre de façon anonyme, selon leur rythme et leur horaire.

Le questionnaire de quatorze pages, dans un caractère typographique approprié, en forme de cahier, présentait une cinquantaine de questions, majoritairement de type fermé. Les répondants n'avaient donc qu'à cocher la réponse appropriée, ce qui pouvait encourager une plus grande participation. Deux pages à la fin du questionnaire invitaient les répondants à partager tout commentaire jugé pertinent.

2.3 Le contact avec les répondants

Vers la troisième semaine de juin 1988, les personnes sélectionnées ont reçu un questionnaire accompagné d'une lettre du président du Conseil sollicitant leur collaboration. Le tout était accompagné d'une enveloppe de retour affranchie.

2.4 L'échéance de l'enquête

Les différentes étapes de l'enquête, de la mise à l'essai du questionnaire préliminaire à la publication du présent rapport, se sont déroulées du mois d'avril 1988 au mois de juin 1989.

2.5 Les analyses

2.5.1 La répartition de l'échantillon

Tous les questionnaires furent analysés globalement pour obtenir un profil de l'ensemble des répondants. Par la suite, des sous-groupes ont été constitués à partir de

certaines caractéristiques dont l'âge, le revenu, le lieu de résidence et le sexe.

Tous les répondants âgés de 55 ans et plus (communément étiquetés par la presse populaire comme faisant partie du "pouvoir gris"), ont été inclus dans l'échantillon final. Les aînés, pas plus que les autres segments de la population, ne peuvent être considérés comme un ensemble homogène. Il est tout à fait loisible de croire que des tendances particulières se distinguent selon l'avancement de l'âge. Trois sous-groupes ont donc été formés, soit les 55 à 64 ans ou les "jeunes vieux", les 65 à 74 ans et enfin les 75 ans et plus ou les "aînés âgés". Même si on peut qualifier d'arbitraires les limites d'âge choisies, on se conforme, dans le présent ouvrage, à celles généralement utilisées dans des études sur cette population. Ceci facilitera la comparaison des résultats avec ceux d'autres études.

La question sur le revenu exigeait que le répondant situe le revenu de son ménage dans une des cinq catégories proposées. Lors des analyses subséquentes, il y a eu refonte en trois catégories, soit moins de 10 000 $, de 10 000 $ à 19 999 $ et 20 000 $ ou plus.

Enfin, pour déterminer si le degré d'urbanisation pouvait affecter les comportements alimentaires, les répondants ont été répartis en deux groupes: d'une part, ceux qui résident en milieu urbain et d'autre part, ceux qui habitent dans des villages, des paroisses et des lieux dits sans désignation officielle (17).

2.5.2 Les analyses statistiques

Des analyses de fréquence simples et croisées, et le test du chi deux pour les distributions de fréquence furent effectués sur différentes parties des données (18,19).

3. Résultats

Pour faciliter la lecture, les pourcentages ont été arrondis à l'entier le plus près. Les tests de signification ont été calculés à partir des données à décimales.

3.1 La description de l'échantillon final

Des 2 000 questionnaires envoyés, 1 074 ont été retournés dont 942 ont été soumis aux analyses. Ceci constitue un taux de réponse fort satisfaisant de 47 %.

La majorité des répondants ont entre 65 et 74 ans (45 %), sont de sexe féminin (80 %), mariés (68 %) et vivent d'un revenu annuel entre 10 000 $ et 19 999 $ (46 %). La très forte représentation des femmes résulte du fait que les femmes ont été des répondantes pour 78 % des ménages comportant des conjoints. Dans la présente étude, 63 % des aînés de 65 ans et plus avaient un revenu inférieur à 20 000 $ comparativement à 45 % en 1986 (2). Un nombre élevé a un revenu sous le seuil des 10 000 $ (29 %); la proportion dans cette catégorie de revenu atteint 47 % parmi les gens âgés de 75 ans et plus et 56 % parmi les personnes seules. Les femmes sont proportionnellement plus nombreuses à vivre sous le seuil des 10 000 $. C'est le vécu d'environ 32 % d'entre elles alors que ce sont 17 % des hommes qui

subissent ce sort. À titre de comparaison, en 1987, Statistique Canada a établi le seuil de pauvreté à 11 120 $ par an pour une personne seule et à 14 671 $ pour un couple. Cet état financier précaire en a incité plusieurs à livrer des commentaires peu élogieux sur le sort réservé aux aînés dans notre société. Malheureusement, dans une situation de ressources financières limitées, l'élément budgétaire le plus compressible est souvent l'alimentation. Il est donc possible que certaines demandes pour des services sociaux et de santé résultent de l'inadéquation entre le revenu disponible et les besoins fondamentaux, dont celui de se nourrir convenablement.

Dans la présente étude, près de 53 % des répondants demeurent en milieu urbain et plus de 75 % en résidence unifamiliale. Cette dernière tendance reflète la priorité accordée à l'épargne par la majorité de ces gens pendant leur vie active et l'importance pour eux de l'accession à la propriété. En dehors des centres urbains, les aînés sont plus nombreux à vivre en résidence unifamiliale (88 % contre 66 %), l'accès aux autres types de logement pouvant être assez limité à l'extérieur des villes.

Dans ce groupe, une personne sur cinq vit seule. La proportion augmente évidemment avec l'âge, au fur et à mesure que l'espérance de vie diminue. La majorité des personnes seules ont un faible revenu et vivent en milieu urbain.

3.2 Les pratiques courantes reliées à l'achat

Dans cette population, plus de la moitié des répondants (52 %) préparent des menus pour les principaux repas de la semaine. Les aînés sont donc un peu plus nombreux à s'adonner à cette pratique que la population plus jeune puisqu'on notait, dans une enquête précédente, que 46 % des ménages québécois préparaient

un menu hebdomadaire (20). Une habitude de longue date, des impératifs économiques ou de santé, ou encore une plus grande disponibilité, pourraient, entre autres facteurs, les inciter à mieux planifier leurs menus. Peu importe la raison, la rédaction d'un menu peut s'avérer fort utile et permettre de réaliser des économies de temps et d'argent dans les tâches alimentaires.

Malheureusement, cette pratique est moins courante chez les gens dont le revenu est inférieur à 10 000 $. On note peu de différence entre les milieux urbains ou autres; par ailleurs, les plus jeunes aînés s'y adonnent moins souvent que les plus vieux (47 % contre 57 %).

Parmi ceux qui ne préparent pas de menus, la majorité (67 %) croit que cette pratique est carrément inutile alors que d'autres avouent n'y avoir pas pensé. Certes, ne pas planifier les menus donne lieu parfois à la spontanéité mais cette pratique peut aussi entraîner des pertes d'aliments et mener à une certaine monotonie.

Près de 75 % des aînés consultent régulièrement les "spéciaux" de la semaine annoncés dans les journaux ou les cahiers publicitaires des marchés d'alimentation. Le niveau de revenu et le lieu de résidence exercent peu d'influence sur cette habitude. Chez le groupe plus âgé, la consultation de la publicité est moins fréquente (61 %).

Fort heureusement, une proportion importante d'aînés (94 %) rédigent une liste avant de se rendre au marché: la catégorie d'âge, de revenu ou le lieu de résidence n'exercent aucune influence sur ce comportement. Les achats étant planifiés, ces gens seront donc moins portés à l'achat impulsif ou à l'oubli.

Les aînés préfèrent effectuer leurs achats d'aliments le jeudi (38 %), le vendredi (21 %) et le mercredi (18 %). Peu se déplacent en soirée et les lundis ou les mardis. D'ailleurs, on déplore que les mesures spéciales destinées aux aînés ne s'appliquent souvent qu'en début de semaine et ne répondent donc pas à leur vécu. Certains ont carrément suggéré la fermeture des marchés les lundis et la prolongation des heures d'ouverture les autres jours.

À l'exception des boucheries et des magasins de fruits et de légumes qu'environ 30 % des aînés fréquentent souvent, les boutiques d'alimentation spécialisées sont peu populaires auprès de cette population. Des études récentes (21,22) ont d'ailleurs noté une tendance semblable auprès des gens âgés qui achètent la majorité de leurs aliments dans les supermarchés et boudent les magasins spécialisés.

On note que les aînés âgés sont plus nombreux à fréquenter les poissonneries que les plus jeunes, peut-être conséquemment à des restrictions alimentaires, parce qu'on recherche une alimentation plus légère ou encore en raison d'une habitude acquise suivant les préceptes religieux d'antan. Les hommes fréquentent moins souvent les boutiques de fruits et de légumes et plus souvent la Société des alcools du Québec.

Tel qu'il est noté ailleurs (22), il semble exister un lien entre le revenu et la fréquentation des boutiques d'alimentation spécialisées. En effet, les aînés jouissant d'un revenu plus élevé sont plus nombreux à acheter des aliments à tous ces endroits, sauf chez le dépanneur (tableau 1).

TABLEAU 1

Pourcentage d'aînés fréquentant souvent des boutiques spécialisées, selon le niveau de revenu

Magasin	Revenu		
	Moins de 10 000 $	10 000 $ à 19 999 $	20 000 $ et plus
boucherie	27,7	31,3	35,0
dépanneur	13,1	9,8	5,0
épicerie fine	4,7	6,2	11,2
fruits et légumes	30,7	27,8	36,0
pâtisserie	9,6	12,2	16,2
poissonnerie	11,9	16,1	16,4
Société des alcools	4,4	7,2	15,8

En plus du prix parfois plus élevé des denrées vendues dans les boutiques spécialisées, la fréquentation de ces magasins peut impliquer plusieurs déplacements qui entraînent aussi des dépenses supplémentaires. Évidemment, dans ce contexte, les consommateurs vivant d'un revenu limité pourront moins se permettre d'acheter à ces endroits.

Interrogés sur l'utilisation qu'ils feraient des divers services s'ils étaient offerts dans tous les marchés d'alimentation, les répondants ont montré une préférence marquée pour des journées rabais pour les aînés (83 %) et la livraison à domicile (62 %). Dans l'ensemble, plus de 60 % croient qu'ils n'utiliseraient jamais un service de commandes téléphoniques; cette proportion diminue à 50 % chez les aînés de 75 ans ou plus. Ceux dont le

revenu s'élève à 20 000 $ et plus utiliseraient moins tous ces services et particulièrement les commandes téléphoniques. Il appert que leur situation financière leur confère une plus grande autonomie, rendant ces services moins attrayants pour eux. Par ailleurs, les hommes, qui constituent une plus faible proportion de la population vieillissante en général, ont moins recours aux services spécialisés des marchés d'alimentation. La sortie au marché d'alimentation semble donc revêtir une importance particulière pour la population vieillissante. Elle s'avère même, pour les gens aux prises avec la solitude, une occasion de socialiser.

Par ailleurs, une autre question invitait les répondants à s'exprimer spontanément sur les autres types de services qu'ils aimeraient avoir au marché d'alimentation. Les suggestions n'ont pas manqué: meilleure qualité dans les fruits et les légumes, services d'information ou d'aide pour faire le marché, disponibilité de poissons frais, service de traiteur et de cuisson de la viande, portions pour une personne, livraison gratuite en tout temps, disponibilité suffisante de produits offerts en solde, personnel plus courtois, ouverture le soir d'autres jours de la semaine ... Les commentaires varient évidemment en fonction des besoins particuliers des répondants et des services déjà offerts dans les marchés fréquentés. Il y a certes lieu, pour les marchés d'alimentation, d'examiner minutieusement la qualité et l'éventail des services à la clientèle aînée s'ils veulent s'assurer la confiance et la fidélité de ce segment toujours grandissant de la population.

Les aînés utilisent le mode d'achat à domicile principalement pour les produits de boulangerie (55 %) ou le lait et les produits laitiers (42 %). Un peu plus de 20 % des répondants se

servent aussi de ce mode d'achat pour le poisson, les boissons gazeuses ou les fruits et les légumes. L'achat à domicile des produits laitiers et de boulangerie augmente avec l'âge; cette démarche limite les déplacements des plus âgés. On note aussi une diminution graduelle mais constante de l'achat d'aliments à domicile avec une augmentation du revenu. Les aînés jouissant d'un meilleur revenu fréquentent davantage les boutiques d'alimentation spécialisées (tableau 1), probablement au détriment d'autres modes d'achats, dont celui à domicile.

Alors que 56 % des aînés font le marché seuls, 36 % sont accompagnés d'une autre personne. Proportionnellement plus de jeunes aînés font le marché seuls comparativement aux plus vieux; les autres membres des ménages plus jeunes sont probablement toujours sur le marché du travail et donc moins disponibles pour participer aux achats. Il n'est pas étonnant de constater la proportion élevée de gens à faible revenu qui font le marché seuls; en effet, c'est dans cette catégorie de revenu qu'on retrouve le plus grand nombre de ménages constitués d'une personne.

Près de 10 % des répondants évaluent à moins de 40 $ leurs dépenses hebdomadaires moyennes pour l'alimentation, 22 % à moins de 50 $ et 38 % à moins de 60 $. Dans la pratique, le montant réel dévolu aux seuls aliments est difficile à préciser puisque le marché hebdomadaire moyen inclut souvent des produits non comestibles tels les produits d'hygiène personnelle, de beauté ou de nettoyage, des cigarettes, etc. Par conséquent, plusieurs répondants ont probablement surestimé les sommes effectivement consacrées à l'alimentation; ainsi, la proportion de gens dépensant moins de 40 $ est vraisemblablement plus élevée.

Selon les données disponibles au moment de l'enquête, le coût hebdomadaire théorique d'un régime nutritif approprié se situait entre 26 $ et 54 $ pour les aînés, alors que les dépenses réelles étaient plus élevées (tableau 2).

TABLEAU 2

**Dépenses alimentaires hebdomadaires ($)
de la population vieillissante**

	Théoriques		Réelles
	D.D.M.*	A.G.**	S.C.***
Homme seul	31,88	28,37	51,47
Femme seule	26,90	25,65	36,82
Couple	53,87	53,99	83,77

* Dispensaire diététique de Montréal (23): adultes de 51 ans et plus.
** Agriculture Canada (24): adultes de 50 à 74 ans.
*** Statistique Canada (25): adultes de 65 ans et plus.

Les montants théoriques calculés varient en fonction du sexe, du statut civil et dépendent aussi des critères choisis pour définir un régime nutritif approprié. Ces coûts ne tiennent généralement pas compte des frais supplémentaires occasionnés par des régimes alimentaires thérapeutiques. Or, dans la réalité, cette situation est assez courante. En effet, une étude menée chez un groupe d'aînés autonomes a démontré que le tiers d'entre eux devaient suivre une diète thérapeutique quelconque (26).

Les montants théoriques supposent aussi un choix judicieux des aliments à consommer, fondé sur une bonne connaissance de ce que comporte une alimentation équilibrée. L'écart entre les montants théoriques et pratiques semblerait donc justifier la mise en oeuvre de programmes supports à la saine alimentation chez les aînés, particulièrement pour les gens à faible revenu.

D'ailleurs, le coût de l'alimentation inquiète plusieurs répondants. Certains ont livré des commentaires spontanés sur le coût de denrées précises ou de l'alimentation en général et 45 % trouvent que les dépenses alimentaires sont élevées en regard de leurs ressources financières disponibles. Compte tenu du nombre élevé d'aînés vivant d'un revenu sous le cap des 10 000 $, ce constat n'est pas étonnant. Alors que le consommateur moyen dépense environ 15 % de son revenu total pour s'alimenter (27), cette proportion peut s'élever à plus de 20 % dans les ménages à faible revenu. Dans la présente enquête, même parmi les ménages à revenu de 20 000 $ et plus, 32 % jugent les sommes consacrées à l'alimentation élevées. L'âge, le lieu de résidence et le sexe affectent peu cette opinion.

En regard de certaines techniques de marketing appliquées à l'alimentation, on note que près de 90 % des aînés prennent des dépliants offerts aux marchés d'alimentation et utilisent des coupons-rabais. Le lieu de résidence et le sexe influencent peu ces comportements chez les aînés, alors qu'on note une diminution dans l'utilisation des coupons-rabais avec l'avancement de l'âge. Il est possible que les nouveaux produits, qui font souvent l'objet de ce genre de promotion, ne correspondent pas aux besoins, aux goûts ou aux habitudes des aînés plus âgés. Les aînés aiment aussi goûter aux aliments offerts gratuitement en dégustation, mais cette tendance est moins forte chez les plus âgés, ceux qui vivent à l'extérieur des villes ou dans les ména-

ges à plus faible revenu. Près de 55 % des répondants préparent des recettes trouvées dans des dépliants publicitaires, les plus jeunes et les mieux nantis étant plus disposés à le faire.

3.3 La préparation des aliments

Près de 80 % des répondants aiment cuisiner; cette proportion diminue avec l'avancement de l'âge. Les hommes aînés sont proportionnellement moins nombreux à aimer cuisiner. Cette génération a été peu préparée à la participation aux tâches ménagères. En plus d'un manque de connaissances en regard de l'alimentation, ces hommes entretiennent souvent des préjugés défavorables face à leur implication dans la préparation des aliments. Ceci peut évidemment nuire à l'épanouissement de leurs talents culinaires et même à leur santé, particulièrement chez les hommes seuls.

Quand on n'aime pas cuisiner, c'est surtout parce qu'on n'en a pas le goût (65 %). C'est un commentaire maintes fois répété reflétant une certaine lassitude, voire même l'indifférence face à une tâche quotidienne devenue monotone au fil des ans.

Près de 20 % de cette population vit seul, cuisine pour une personne et mange seul; cette proportion augmente évidemment avec l'âge. La solitude, très présente auprès de cette population, constitue souvent une entrave majeure à la saine alimentation. Malgré tout, ceux qui mangent seuls sont aussi nombreux à ne pas aimer cuisiner que ceux qui mangent avec d'autres.

La majorité des répondants (90 %) n'éprouvent pas de difficulté à déterminer les quantités d'aliments à acheter pour 1 ou 2 personnes. De plus, près de 20 % des répondants utilisent habituellement des recettes conçues pour 1 ou 2 personnes. Cette

proportion est plus forte chez les gens à faible revenu ou âgés de plus de 75 ans, deux groupes où l'on retrouve un nombre plus élevé de ménages composés d'une seule personne. Néanmoins, près de 10 % éprouvent de la difficulté à adapter leurs recettes en fonction de leur ménage plus petit.

Trois personnes sur quatre préparent des aliments en plus grande quantité pour les congeler. Cette habitude est plus fréquente parmi ceux ayant un revenu au-dessus de 20 000 $, probablement en raison de la plus grande flexibilité dont ils disposent sur le chapitre du budget alimentaire. Pour les gens qui profitent des bénéfices de la congélation, la préparation des repas risque moins de devenir une corvée; à l'occasion, ils peuvent s'accorder un moment de répit en utilisant des mets déjà préparés et congelés.

Près de 45 % des répondants possèdent un four à micro-ondes, reflétant l'image à l'échelle nationale alors qu'on souligne la présence de cet appareil dans 43 % des foyers (28). Dans la présente étude et ailleurs (28,29), l'influence de l'âge ou du revenu est évidente; en effet, chez les aînés dont le revenu se situe à 20 000 $ et plus et ceux âgés de 55 à 64 ans, on retrouve le four à micro-ondes dans 56 % et 59 % des ménages respectivement. Même dans les foyers à plus faible revenu, 37 % des répondants ont un four à micro-ondes. Cette tendance souligne l'ouverture des aînés face aux nouvelles technologies et au changement. Les industries bio-alimentaires devront tenir compte de cette réalité, particulièrement en regard des produits alimentaires développés pour les aînés.

3.4 Les habitudes de consommation

La majorité des aînés (92 %) prennent trois repas par jour, dont le plus substantiel à l'heure du dîner (67 %). Des tendances semblables avaient été notées, il y a plusieurs années, auprès d'un groupe d'aînés québécois participant à l'enquête Nutrition Canada (30). L'âge, le revenu et le lieu de résidence affectent ce comportement. Les plus jeunes, ceux ayant un revenu de 20 000 $ et plus ainsi que les résidents des zones urbaines sont un peu moins nombreux à prendre le plus gros repas à l'heure du midi. Plusieurs facteurs dont la présence sur le marché du travail et un style de vie différent peuvent expliquer ces différences de comportement.

Alors que 35 % des répondants ne collationnent pas, 42 % prennent une collation et 23 % deux ou plus. Les collations se consomment de préférence en après-midi (40 %) ou en soirée (29 %). Les femmes sont un peu plus nombreuses à privilégier l'après-midi pour la collation alors que les hommes préfèrent la soirée.

Environ 91 % des aînés affirment prendre un bon déjeuner le matin. Évidemment, ce qui constitue un bon déjeuner peut être assez subjectif. Mais, lorsqu'on y applique des critères plus objectifs, la réalité est tout autre. On a donc demandé aux répondants d'inscrire tous les aliments liquides ou solides inclus dans le déjeuner qu'ils consomment le plus couramment.

Comme le démontrent les données au tableau 3, 40 % des aînés prennent un bon déjeuner, c'est-à-dire un déjeuner composé d'aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes du Guide alimentaire canadien. C'est essentiellement la même proportion que celle notée chez un groupe de jeunes Québécois (31).

Dans la présente enquête, alors que la situation s'améliore avec le revenu, elle se détériore avec l'avancement de l'âge ($p < 0,005$). La situation des femmes en regard de l'équilibre alimentaire au déjeuner est supérieure à celle des hommes ($p < 0,03$). Ceci ne signifie pas nécessairement un meilleur équilibre alimentaire pour une journée complète, mais peut indiquer que les femmes portent une attention particulière à leur alimentation.

Les groupes du Guide alimentaire canadien présents au déjeuner sont, par ordre décroissant de popularité, les pains et les céréales, les fruits et les légumes, le lait et les produits laitiers et les viandes et les substituts, que l'on retrouve dans respectivement 94 %, 65 %, 36 % et 28 % des déjeuners (tableau 4). On note une diminution de ces proportions avec l'avancement de l'âge et une augmentation avec le revenu. Par ailleurs, les femmes sont proportionnellement plus nombreuses à inclure des fruits et légumes et des produits laitiers dans leurs déjeuners et moins nombreuses à prendre des viandes ou des substituts.

TABLEAU 3

Distribution (%) des déjeuners selon le nombre de groupes du Guide alimentaire canadien

Population	Nombre de groupes				
	1 ou moins	2	3	4	Chi deux*
Tous	20	40	34	6	---
Femmes	18	40	35	7	$< 0,03$
Hommes	28	38	29	5	
Âge 1**	14	42	36	8	$< 0,005$
Âge 3	25	43	29	3	
Revenu 1**	21	40	33	6	n.s.
Revenu 3	14	38	39	9	
Ville 1**	21	40	34	5	n.s.
Ville 2	18	40	34	8	

* seuil de probabilité; n.s. = non significatif

** âge 1 = de 55 à 64 ans; âge 3 = 75 ans et plus
revenu 1 = moins de 10 000 $; revenu 3 = 20 000 $ et plus
ville 1 = urbain; ville 2 = tous les autres milieux

TABLEAU 4

Pourcentage de déjeuners incluant des groupes particuliers du Guide alimentaire canadien

Échantillon	Pains et Céréales	Fruits et Légumes	Lait et Produits	Viandes et Substituts	Chi deux*
Tous	94	65	36	28	
Femmes	94	69	38	27	
Hommes	94	51	30	33	$p<0,05$
Âge 1**	96	66	35	34	n.s.
Âge 3	93	57	30	19	
Revenu 1**	92	61	36	28	n.s.
Revenu 3	95	72	41	30	
Ville 1**	92	66	34	26	n.s.
Ville 2	96	65	38	30	

* seuil de probabilité; n.s. = non significatif

** âge 1 = de 55 à 64 ans; âge 3 = 75 ans et plus
revenu 1 = moins de 10 000 $; revenu 3 = 20 000 $ et plus
ville 1 = urbain; ville 2 = tous les autres milieux

Le déjeuner type de cette population se compose d'un café, de pain blanc et d'un fruit que l'on retrouve dans plus de 50 % des déjeuners. D'autres aliments, présents dans près de 25 % des repas du matin, sont les céréales raffinées ou à grains entiers, les jus de fruits et les garnitures sucrées. Dans le groupe de la viande et ses substituts, on privilégie davantage les oeufs (16 %) et le beurre d'arachide (12 %). Le lieu de résidence, le revenu, l'âge et le sexe exercent peu d'influence en regard de l'ordre de préférence des groupes d'aliments.

Néanmoins, le choix des aliments particuliers à l'intérieur des groupes peut varier en fonction du sexe. Ainsi, les hommes sont proportionnellement plus nombreux à consommer le pain blanc, les céréales à grains entiers et les oeufs, et moins nombreux à prendre le pain à grains entiers et le fromage.

Peu d'aînés (3 %) consomment un verre de lait au déjeuner alors que près de 25 % prennent du fromage. À ce repas, le lait est utilisé principalement comme accompagnement aux céréales ou au café.

Fort heureusement, ils sont peu nombreux à suivre des régimes farfelus, du moins au déjeuner. En effet, seulement environ 1 % des répondants consomment des déjeuners composés de suppléments, de poudres ou de recettes aux qualités censément miraculeuses, dont le principal mérite est le faible rapport coût-bénéfice.

La majorité des aînés mangent peu à l'extérieur de la maison (18 % une fois par mois et 35 % rarement), confirmant les données d'études antérieures (32,33). Ce constat n'est guère étonnant, compte tenu du revenu limité de bon nombre d'entre eux. D'ailleurs, dans la présente enquête, les aînés ayant un revenu de 20 000 $ ou plus mangent plus fréquemment hors foyer

comparativement à ceux ayant un faible revenu. Le nombre plus élevé de restaurants en centres urbains incite les aînés des villes à une fréquentation plus assidue de ce genre d'établissement. Les personnes vivant seules et les hommes mangent un peu plus fréquemment à l'extérieur confirmant des tendances soulignées ailleurs (21,33).

Lorsqu'ils mangent au restaurant, le choix de l'établissement se fait principalement en fonction du menu offert (37 %), un critère de choix qui prend plus d'importance chez les gens de niveau économique plus élevé. La proximité de la résidence et le prix sont les facteurs de choix déterminants d'environ 15 % des aînés. Chez les aînés âgés, la proximité du domicile prend plus d'importance que le prix, alors que l'inverse est noté chez les plus jeunes.

Dans la présente étude, peu d'aînés (1 %) reçoivent des repas préparés et livrés par des services communautaires. Ceci ne surprend guère puisque ces services, dont la disponibilité est très limitée, sont principalement dévolus aux gens éprouvant des difficultés financières, physiques ou autres et visent à encourager le maintien à domicile de personnes en perte d'autonomie. Les aînés participant à cette enquête sont essentiellement autonomes, malgré des revenus parfois très limités. Pour ce groupe, il faudra donc chercher des ressources alternatives qui puissent les aider sur le plan de l'alimentation.

Les aînés sont aussi peu nombreux (6 %) à commander des repas préparés et livrés par un restaurant. Cette habitude peut s'avérer assez coûteuse; de plus, les aînés sont de plus en plus craintifs face à l'accueil que peuvent leur réserver des inconnus, y compris des livreurs. L'âge, le sexe et le revenu affectent peu ce comportement.

TABLEAU 5

Pourcentage des aînés consommant divers aliments

Produits alimentaires	Fréquence de consommation *			
	tous les jours	quelques fois par semaine	quelques fois par mois	rarement ou jamais
abats (coeur, foie, rognons)			31	61
boeuf		72	17	
poulet		67	28	
dinde		16	36	48
porc		17	42	41
veau		13	36	50
charcuterie (saucisse, pâté, cretons, boudin, jambon, etc.)		26	46	26
poisson (en conserve, frais, congelé)		36	41	23
poisson pané (congelé ou fait à la maison)		13	27	59
crustacés et mollusques (homard, crabe, crevettes, moules, etc.)			16	81
plats achetés congelés (repas complet, mets en sauce, etc.)				91
plats cuisinés en conserve (ragoût, ravioli, fèves au lard, etc.)			24	70
autres mets achetés semi-cuisinés (macaroni au fromage, pizza, riz chinois, etc.)			22	74
lait nature ou aromatisé, dans un verre	34	15		45
lait dans les céréales	47	28	14	11
lait dans le café ou le thé	78			
yogourt	16	34	18	32
fromage à pâte ferme (cheddar, brick, en grains, etc.)	26	41	16	17
fromage fondu en tranches ou à tartiner ("Velveeta", "Cheez Whiz")	12	35	24	30
fromage, toutes les autres variétés	13	25	29	33
beurre	61	14		20
margarine molle	52	17		24
margarine dure	19	12		65
fruits frais: banane	50	34		
orange	34	30	19	17
pamplemousse	28	27	18	27
pomme	42	33	15	
fruits frais, tous les autres	24	36	25	15
fruits séchés (pruneaux et autres)		18	24	49
fruits en conserve ou en compote		29	36	26
jus de fruits	41	26	15	18

* Les résultats inférieurs à 10 % ne sont pas indiqués.

TABLEAU 5 (suite)

Pourcentage des aînés consommant divers aliments

Produits alimentaires	Fréquence de consommation *			
	tous les jours	quelques fois par semaine	quelques fois par mois	rarement ou jamais
pomme de terre	76	19		
légumes crus	32	34	12	21
légumes frais cuits	55	38		
légumes en conserve		25	36	36
légumes congelés		11	18	67
jus de légumes (tomates ou autres)		48	29	14
soupe crème	12	37	33	17
soupes, toutes les autres variétés	43	33	20	
pâtes alimentaires (macaroni, spaghetti, etc.)		29	54	14
riz		29	43	24
pain blanc, toutes les variétés (en tranches, à hot dog, croissant, etc.)	48	18	15	19
pain à grains entiers, toutes les variétés	55	16	11	18
craquelins, toast melba, biscottes, etc.	15	28	23	33
céréales chaudes (gruau, crème de blé)	16	25	24	35
céréales froides à grains entiers ("All Bran", "Raisin Bran", "Shreddies", etc.)	20	23	16	41
céréales froides, autres variétés ("Corn Flakes", "Special K", "Sugar Pops", etc.)	18	29	18	34
crêpes, gaufres			43	48
desserts sucrés (gâteaux, tartes)	18	35	29	18
desserts au lait (pouding, cossetarde, blanc-manger)		33	37	24
crème glacée		36	34	22
confitures, marmelades, sirops, miel, etc.	21	33	25	20
bonbons, chocolat		15	30	51
amuse-gueule salés (croustilles, noix, etc.)		12	28	53
café, thé	86			
postum, tisane	11			69
eau embouteillée	16			69
boissons gazeuses		23	29	41
boissons alcooliques (bière, vin, digestifs, boissons fortes)		11	27	58
laxatifs			13	76
vitamines, minéraux (capsules, liquides, etc.)	27		12	53

* Les résultats inférieurs à 10 % ne sont pas indiqués.

TABLEAU 6

Aliments dont la fréquence de consommation diffère selon le sous-groupe*

Aliments	Sexe		Revenu		Âge		Ville	
	1	2	1	3	1	3	1	2
Poulet	+							
Dinde	+							
Porc		+		+	+			
Charcuteries		+			+			
Poisson				+				
Crustacés				+			+	
Plats congelés						+	+	
Plats en conserve						+		
Yogourt	+			+	+			
Fromage, pâte ferme				+	+			
Fromage fondu					+			
Autres fromages				+	+		+	
Beurre								+
Margarine molle	+							
Banane	+			+				
Pamplemousse	+							
Autres fruits	+			+				
Fruits séchés	+							
Fruits en conserve	+							
Jus de fruits				+	+			
Légumes crus	+			+	+			
Légumes congelés						+		
Riz	+							
Pain, grains entiers	+							
Craquelins				+			+	
Céréales chaudes			+					+
Céréales froides, grains entiers				+				
Desserts sucrés			+					
Desserts au lait	+							
Bonbons, chocolat						+		
Amuse-gueule salés						+		
Eau embouteillée				+			+	
Boissons alcooliques		+		+			+	
Laxatifs			+			+		
Vitamines						+		

* Sexe 1 = femme, sexe 2 = homme; revenu 1 = moins de 10 000 $, revenu 3 = 20 000 $ et plus; âge 1 = de 55 à 64 ans, âge 3 = 75 ans et plus; ville 1 = urbain, ville 2 = autres.

\+ Fréquence de consommation plus élevée dans le sous-groupe respectif, $p<0,05$.

Dans le tableau 5, on retrouve des informations sur la fréquence de consommation de divers aliments pour l'ensemble de l'échantillon. Le tableau 6 présente sommairement les divers aliments pour lesquels des fréquences de consommation significativement différentes ont été notées parmi les sous-groupes. Le lecteur doit se rappeler la nature qualitative de toutes ces données; leur attribuer un caractère quantitatif serait foncièrement erroné et trompeur.

Le **boeuf** est la viande préférée de cette population puisque plus de 80 % en consomment au moins quelques fois par semaine. De plus, lorsque les aînés doivent identifier leur mets principal préféré, plus de 40 % choisissent un aliment à base de boeuf. Une préférence pour le boeuf avait aussi été notée dans une autre étude du Ministère menée auprès d'une population plus jeune (20). À l'instar de cette dernière, la présente étude souligne une consommation plus fréquente de **poulet**, de **dinde** et de **poisson** et une consommation moins fréquente de **charcuterie**. La recherche d'une alimentation moins grasse motive probablement ce comportement chez les aînés. De plus, les poissons en conserve, frais ou congelés sont nettement préférés aux poissons panés.

En regard des aliments du groupe de la viande et ses substituts, on note une consommation plus fréquente du **porc** ($p<0,01$), du **poisson** ($p<0,001$), et des **mollusques** et des **crustacés** ($p<0,001$) avec une augmentation du revenu. Le coût parfois élevé des produits marins constitue sûrement une entrave à leur consommation; l'effet possible du revenu sur la consommation du porc s'explique moins bien puisque cette denrée se vend à un prix très concurrentiel comparativement aux autres viandes. Cette différence dans les habitudes alimentaires se fonde peut-être sur des critères assez subjectifs dont la perception néga-

tive de certaines gens face à la viande de porc (34). Le lieu de résidence semble influencer la consommation des mollusques et des crustacés ($p<0,01$), possiblement en raison de leur disponibilité plus limitée en dehors des centres urbains. Enfin, avec l'avancement de l'âge, on note une diminution de la fréquence de consommation du porc ($p<0,05$) et des charcuteries ($p<0,04$), sans que celle des autres viandes soit significativement affectée.

Les **repas achetés congelés** n'attirent guère la faveur de cette population puisque 91 % d'entre eux les consomment rarement ou jamais. Malgré les progrès réalisés au niveau de la qualité de ces mets, les aînés ont assisté à l'arrivée des repas congelés sur le marché et conservent probablement un souvenir peu flatteur de ces aliments jadis à saveur fade et peu variés. Cette perception négative conjuguée au prix parfois élevé des mets congelés constitue une entrave importante à l'achat, plus particulièrement pour les aînés à faible revenu pour qui les produits haut de gamme demeurent souvent inaccessibles.

Les **plats cuisinés en conserve** (ragoût, ravioli, fèves au lard, etc.) et les autres mets achetés semi-préparés (macaroni au fromage, pizza, riz chinois) sont un peu plus populaires, même si 70 % des répondants les utilisent rarement. L'utilisation de ce genre de plats augmente avec l'avancement de l'âge ($p<0,05$), probablement en raison de leur commodité.

Enfin, on note que les hommes utilisent plus souvent les produits du groupe des viandes et substituts ayant subi une certaine transformation (charcuteries, poisson pané, plats en conserve ou congelés, ...). Cette tendance s'explique peut-être par leurs habiletés culinaires peu développées et leurs revenus plus élevés, comparativement aux femmes.

Pour la population vieillissante, particulièrement celle des jeunes retraités, l'expansion du marché des plats conditionnés se fera peut-être à la faveur des mets emballés sous vide, adaptés à la cuisson au four à micro-ondes. Évidemment, ces mets devront satisfaire leurs besoins en regard de la commodité ou de la rapidité de préparation et leur préoccupation grandissante pour la saine alimentation.

Les aînés consomment plusieurs produits laitiers dont le lait nature, les soupes crèmes, les fromages, les desserts au lait et le yogourt. Près de 34 % prennent 2 verres ou plus de **lait** quotidiennement alors que 45 % en consomment rarement ou jamais de cette façon. Ceci n'a rien d'étonnant puisque cette génération a vécu l'époque où le lait était considéré comme un aliment pour enfants, rapportant peu ou pas de bénéfices aux adultes. L'absence de lait dans leurs régimes alimentaires fait maintenant partie de leurs us et coutumes. Cette lacune a d'ailleurs été notée ailleurs dans d'autres études auprès d'aînés (12,35, 36). Ce comportement est assez stable peu importe le sexe, le lieu de résidence et l'âge. Notons, enfin, que la faible consommation de lait chez certains aînés peut être motivée par une intolérance manifeste donnant lieu à des troubles gastriques divers (10). Ce problème peut se présenter même chez ceux n'ayant aucun antécédent d'intolérance alimentaire.

Avec une augmentation du revenu, on note une diminution dans la fréquence de consommation du lait nature à la faveur, semble-t-il, de produits laitiers plus coûteux dont le yogourt ($p<0,01$) et toutes les variétés de fromage ($p<0,005$), sauf le fromage fondu. Dans l'ensemble, les aînés aiment bien le **fromage**, particulièrement à pâte ferme, puisque près de 65 % en mangent au moins quelques fois par semaine. Le fromage fait d'ailleurs partie du déjeuner type de près de 25 % des répon-

dants. Les résidants des zones urbaines sont plus nombreux à manger les fromages à pâte molle ($p<0,05$), alors que la fréquence de consommation de toutes les variétés de fromage diminue avec l'avancement de l'âge ($p<0,05$).

Les données sur la consommation du **yogourt** chez les aînés viennent ébranler certains préjugés indûment attribués aux aînés et voulant qu'ils soient réfractaires au changement. En effet, près de 50 % des répondants mangent du yogourt au moins quelques fois par semaine, ce qui témoigne de leur disposition à inclure des aliments non traditionnels dans leurs habitudes alimentaires. Notons, par ailleurs, que la consommation de yogourt est plus fréquente chez les femmes comparativement aux hommes.

Outre des facteurs telles les préférences individuelles ou des restrictions alimentaires particulières, le prix élevé du yogourt en regard d'autres aliments semble constituer l'entrave principale à une consommation accrue de ce produit. En effet, la fréquence de consommation du yogourt est significativement plus basse chez les aînés à faible revenu ($p<0,01$) et chez les aînés plus vieux ($p<0,02$), où l'on retrouve une plus forte proportion de gens à faible revenu.

L'avancement de l'âge augmente la fréquence de consommation quotidienne des **autres sources alimentaires de lait** tels les desserts au lait, la crème glacée, les soupes crèmes et le lait dans les céréales. Chez les aînés résidant en dehors des zones urbaines, on note un effet semblable, sauf pour le lait dans les céréales.

La préférence des aînés pour certains **gras alimentaires** ressemble à celle notée précédemment auprès d'une population québécoise un peu plus jeune (20). Tous les jours, le beurre et la

margarine molle sont consommés par respectivement 61 % et 52 % des répondants, alors qu'ils sont nombreux (65 %) à bouder l'utilisation de la margarine dure. Proportionnellement plus de femmes utilisent la margarine molle ($p<0,01$). Aucune différence n'est évidente chez les autres sous-groupes.

En regard des **fruits**, la préférence des aînés s'arrête sur les bananes que près de 50 % mangent tous les jours; suivent dans l'ordre la pomme (42 %), l'orange (34 %), le pamplemousse (28 %) et tous les autres fruits frais (24 %). Les fruits en conserve ou en compote sont utilisés par près de 75 % des répondants et constituent de bons choix quand les fruits frais sont moins disponibles et plus chers. Tous les jours, 41 % des aînés boivent des jus de fruits quoique cette habitude diminue avec l'âge ($p<0,01$) et augmente avec le revenu ($p<0,05$). Par ailleurs, on note une consommation plus fréquente de fruits en conserve et moins fréquente de fruits frais, à l'exception de la pomme et l'orange, avec une diminution du revenu. Les femmes âgées sont proportionnellement plus nombreuses à consommer des fruits de toutes sortes, y inclus les fruits séchés, comparativement à la tendance observée chez les hommes. Le lieu de résidence n'exerce aucune influence mesurable sur la consommation de fruits.

Parmi les **légumes**, la pomme de terre est, sans conteste, le plus populaire puisque 76 % des répondants en consomment tous les jours. La fréquence de consommation augmente légèrement avec l'âge et à l'extérieur des centres urbains. Tous les jours, 55 % des répondants mangent des légumes frais cuits et 32 % des légumes crus. La fréquence de consommation de légumes crus est plus élevée chez les femmes ($p<0,01$) et les aînés économiquement plus favorisés ($p<0,05$), comparativement à leurs sous-groupes respectifs. La fréquence de consommation de légu-

mes crus diminue significativement avec l'âge ($p<0,01$), alors que celle des légumes conditionnés augmente. Les plus âgés montrent une nette préférence pour les légumes cuits, qu'ils soient frais ou conditionnés, probablement en vertu de leur texture plus molle; ceci en facilite la mastication chez un groupe de gens où les problèmes de dentition abondent. Les légumes congelés sont peu consommés, 67 % n'en prennent que rarement ou jamais. Ce comportement confirme une tendance notée dans d'autres études (20,37), à savoir la préférence des consommateurs québécois pour les légumes frais, suivie des légumes en conserve, alors que les légumes congelés restent peu appréciés. Les jus de légumes sont assez populaires puisque près de 50 % en boivent au moins quelques fois par semaine.

Malheureusement, près de 20 % des aînés excluent les légumes crus de leur alimentation. Cette habitude peut avoir des répercussions négatives sur le plan de la santé, particulièrement en regard des problèmes de constipation. De plus, les légumes crus apportent une panoplie de couleurs et de textures qui peuvent améliorer les qualités organoleptiques des repas. Il semble que les activités consacrées au marketing des légumes devront viser d'abord une consommation accrue des légumes en général et ensuite la variété, tant dans le type que la forme des légumes. Les avantages incontestables des légumes dans une alimentation plus saine et légère seront sans doute à exploiter davantage.

Les **soupes** sont fort prisées par ce groupe d'âge. En effet, les soupes crèmes sont consommées au moins quelques fois par semaine par près de 50 % des aînés et toutes les autres variétés de soupe par 75 % d'entre eux. Cet aliment est privilégié par la population vieillissante, particulièrement à l'heure du souper, pour constituer un repas léger mais nourrissant, assez économique et facilement comestible. Ces caractéristiques

influencent sûrement la consommation plus fréquente notée chez les aînés plus âgés ($p<0,06$).

Les **pâtes alimentaires** et le **riz** sont consommés au moins quelques fois par semaine par environ 30 % des répondants. Les plus vieux en mangent un peu plus souvent, possiblement en raison de la texture molle du mets qu'ils composent. En plus de diversifier le menu, ces aliments permettent de réaliser des économies en formant la base de mets allongés. Malgré cet avantage, la consommation n'est pas affectée par le revenu.

En regard des **autres produits céréaliers**, il appert que les aliments à grains entiers se soient taillés une place enviable dans les habitudes alimentaires de la population vieillissante. L'effet bénéfique des fibres alimentaires sur la fonction intestinale est notoire, même chez les aînés plus âgés dont l'activité physique est assez limitée (38). Dans la présente étude, 55 % mangent du pain à grains entiers tous les jours par rapport à 48 % pour le pain blanc. La consommation de pain à grains entiers est plus importante chez les femmes ($p<0,001$) et un peu plus fréquente en dehors des centres urbains, dans les ménages à revenu plus élevé et chez les jeunes aînés, quoique ces différences ne soient pas significatives.

Tous les jours, environ 20 % des répondants prennent des céréales froides, à grains entiers ou autres, et 16 % mangent des céréales chaudes. La fréquence de consommation des céréales à grains entiers augmente avec le revenu ($p<0,03$) alors qu'elle est semblable chez les femmes et les hommes, contrairement à ce qui est noté pour le pain à grains entiers. Les céréales chaudes sont un peu plus populaires chez les aînés plus âgés, possiblement en raison de leur texture molle. Dans l'ensemble, les aînés sont peu nombreux à consommer des crêpes ou des gaufres.

Même si environ 18 % des aînés consomment peu de **desserts sucrés**, près de 55 % d'entre eux en prennent au moins quelques fois par semaine, dont 18 % tous les jours. La consommation de desserts sucrés est un peu plus fréquente en dehors des régions urbaines, chez les plus âgés et dans les ménages à faible revenu et plus populaire que celle des desserts au lait ou la crème glacée. La plus faible proportion de jeunes aînés (14 %), comparativement aux plus âgés (27 %), prenant quotidiennement ces desserts sucrés semble indiquer une tendance bénéfique du comportement alimentaire, probablement à la faveur d'une alimentation plus légère et moins sucrée.

Enfin, on note des tendances encourageantes en regard d'**autres aliments** qui ne font pas partie des groupes du Guide alimentaire canadien et qui ne sont donc pas essentiels à la santé. En effet, près de 50 % ne mangent que rarement ou jamais des bonbons et chocolats ou des amuse-gueule salés. Avec l'avancement de l'âge, il y a une augmentation dans la proportion d'aînés consommant ces aliments ($p<0,04$). Plusieurs facteurs peuvent expliquer ce phénomène. Les plus jeunes sont probablement plus sensibilisés aux bienfaits d'une alimentation à teneur modérée en sucre et en sel. Chez les plus vieux, c'est peut-être par goût ou par habitude que l'on consomme ces aliments ou encore pour compenser une perte de la sensibilité aux saveurs qui accompagne souvent le vieillissement. Sauf dans les cas d'interdiction pour des raisons médicales, la consommation occasionnelle de ces aliments ne comporte en soi aucun inconvénient. Par ailleurs, si ces aliments remplacent d'autres plus sains dans une alimentation déficiente sur le plan nutritionnel, il y a lieu d'examiner plus précisément les motifs de ce comportement et d'y remédier.

Environ 40 % des répondants disent consommer rarement ou jamais des **boissons gazeuses**; cette proportion diminue un peu pour les hommes et les ménages à 20 000 $ et plus de revenu. Alors que 60 % des aînés prennent peu ou pas de **boissons alcooliques**, la consommation est plus importante chez les hommes ($p<0,001$) et les résidants des villes ($p<0,002$) comparativement à leurs sous-groupes respectifs. Cette habitude varie de façon très significative selon le revenu; environ 28 % des aînés à faible revenu boivent quelques fois par mois ou plus souvent des boissons alcoolisées alors que cette proportion augmente à 64 % chez les gens à revenu plus élevé ($p<0,001$).

La consommation journalière de **thé** et de **café** est fort répandue (86 %) et assez stable dans les divers sous-groupes. Seuls les aînés plus âgés accusent une légère baisse dans la fréquence de consommation quotidienne de ces boissons au profit des boissons chaudes moins stimulantes tels les tisanes et le postum.

Environ 25 % des répondants consomment 2 verres ou moins d'**eau** par jour. Si aucune différence n'apparaît dans les divers sous-groupes en regard de la fréquence de consommation de l'eau, on note que le type d'eau choisi varie selon le milieu et le revenu. En effet, les résidants urbains ($p<0,01$) et les gens à revenu élevé ($p<0,03$) boivent davantage de l'eau embouteillée que le font leurs sous-groupes respectifs. Dans l'ensemble, environ 16 % en font un usage quotidien. Compte tenu de la polémique actuelle entourant la qualité de l'eau potable, il y a fort à parier que cette proportion augmentera.

Enfin, une attention particulière a été portée sur la consommation de **laxatifs** et de suppléments de **vitamines** et de

minéraux. Une utilisation assez répandue de ces substances chez les aînés, sans besoin évident, a déjà été soulignée (12, 39). Dans la présente enquête, environ 27 % des aînés font un usage régulier des suppléments de vitamines et de minéraux, ce qui se rapproche des niveaux notés dans d'autres études (12,40). Il y a lieu de s'inquiéter de l'abus potentiel de ces suppléments, pouvant mener à la toxicité, particulièrement dans le cas d'ingestion de doses importantes sans supervision médicale adéquate. Chez les aînés, la prise de suppléments alimentaires ou autres, sans besoin évident, est intimement liée à leur vulnérabilité face aux allégations de meilleure santé ou de longue vie associées à la consommation de produits particuliers (10,41). Une alimentation équilibrée, à partir d'une bonne variété d'aliments, demeure toujours le meilleur moyen d'obtenir les nutriments essentiels à la santé pour une majorité de la population. De plus, l'achat de suppléments s'avère souvent une dépense inutile et coûteuse. Dans la présente étude, on note une utilisation quotidienne un peu plus fréquente chez les femmes, les résidants des villes et les gens à faible revenu comparativement à leurs sous-groupes respectifs et significativement plus fréquente chez les aînés âgés ($p<0,01$) comparativement aux plus jeunes. À tout âge, et particulièrement avec le vieillissement, une condition physiologique particulière peut exiger l'usage de divers suppléments; cette décision relève toutefois d'autorités médicales compétentes, par suite d'une évaluation individuelle, y compris le bilan de l'apport alimentaire.

L'utilisation de laxatifs, que plusieurs considèrent à tort comme une conséquence inévitable du vieillissement, n'est heureusement pas très répandue dans la population étudiée; à peine 5 % y ont recours régulièrement. Plusieurs facteurs peuvent concourir à rendre la prise de laxatifs négligeable dans cette population.

D'abord, l'enquête s'est déroulée auprès d'un groupe d'aînés autonomes, donc censément actifs; l'inactivité physique, rappelons-le, contribue à la constipation. Ensuite, la consommation d'aliments pouvant agir comme laxatifs naturels fait partie des habitudes alimentaires quotidiennes de bon nombre des répondants. Enfin, tout porte à croire que l'hydratation est suffisante; en plus de l'eau, les aînés sont nombreux à prendre quotidiennement d'autres liquides dont les jus et les soupes. La consommation des laxatifs est plus élevée chez les aînés plus âgés comparativement aux plus jeunes ($p<0,001$). Même si le ralentissement de la motilité intestinale est plus fréquente avec l'avancement de l'âge, il n'en demeure pas moins que des mesures sur le plan alimentaire peuvent s'avérer très efficaces, plus saines et plus économiques que le recours usuel aux médicaments.

3.5 Les thèmes et les moyens d'information

Près de 70 % des répondants aimeraient recevoir des renseignements sur l'alimentation, quoique cette proportion diminue avec l'avancement de l'âge et chez les hommes. Alors que 17 % ne précisent pas de thèmes particuliers à privilégier, environ 20 % demandent des informations relatives à la saine alimentation en général ou des menus et recettes pour les aînés. Près de 15 % aimeraient recevoir des conseils sur l'alimentation face à certains problèmes de santé dont l'obésité, les maladies cardiaques ou autres. Enfin, plus de 10 % voudraient être renseignés davantage sur la préparation des aliments ou sur une catégorie précise d'aliments (poissons, viandes, produits végétariens, aliments naturels, additifs alimentaires, etc.). L'ordre de préférence des thèmes change peu selon les sous-groupes, sauf que l'intérêt diminue avec l'avancement de l'âge. Ceci résulte

probablement de la prise en charge, par d'autres, de l'alimentation des aînés plus âgés.

En regard des moyens préférés pour véhiculer les informations en alimentation, on choisit, dans l'ordre, des émissions de télévision (57 %), des livrets ou dépliants (42 %), des chroniques dans les journaux (25 %) et des émissions à la radio (22 %). L'ordre de préférence ne varie pas selon l'âge ou le lieu de résidence. Chez les ménages à plus faible revenu et les femmes, les émissions de radio sont plus populaires que les chroniques de journal. D'ailleurs, dans ces deux groupes, la lecture quotidienne du journal est moins fréquente ce qui peut expliquer cette tendance.

Évidemment, le moyen précis à choisir pour véhiculer des programmes d'information en alimentation dépendra de plusieurs facteurs dont, entre autres, le niveau de participation désiré (active ou passive), les ressources financières, la complexité des renseignements à communiquer et la disponibilité des personnes-ressources. Les émissions de télévision ou de radio exigent une présence captive à un moment particulier; les écrits peuvent être consultés au besoin, à répétition et selon le rythme individuel de chacun.

Enfin, les aînés sont peu disposés à recevoir ces informations lors de réunions ou d'ateliers: les sorties serviront à des fins autres que l'obtention des renseignements sur l'alimentation.

3.6 Les commentaires des répondants

Plusieurs aînés ont ajouté des commentaires spontanés à la fin des questionnaires. Le thème le plus souvent retrouvé touche le coût élevé de la vie en général par rapport au revenu. Certains se plaignent de devoir économiser sur l'alimentation et déplorent le prix élevé de denrées alimentaires particulières.

Des demandes ont aussi été formulées en regard de menus et recettes pour les aînés pour varier l'alimentation et susciter un peu d'intérêt pour la préparation culinaire.

Enfin, y allant d'un brin de philosophie, une répondante a exprimé un souhait assez original: que ses pairs apprennent à faire de la vieillesse une amie plutôt qu'une ennemie!

4. Conclusion

Les données de la présente enquête indiquent que dans la population d'aînés étudiée:

- Le revenu est faible chez bon nombre des participants. Ces limites financières constituent une entrave majeure à la qualité de la vie et peuvent influencer la santé en imposant des privations sur le plan des besoins essentiels dont, notamment, celui de l'alimentation. Plusieurs aînés trouvent le coût de l'alimentation élevé par rapport au revenu disponible.

- Bon nombre d'aînés rédigent des menus pour les principaux repas de la semaine, consultent régulièrement les annonces publicitaires des marchés alimentaires et préparent une liste d'aliments à

acheter avant de se rendre au marché. Toutes ces mesures peuvent contribuer à des économies de temps et d'argent et doivent être encouragées.

- Les aînés fréquentent peu les marchés d'alimentation en début de semaine et n'apprécient guère que les services spéciaux destinés aux aînés soient disponibles souvent uniquement en début de semaine. Les marchés d'alimentation devront étudier leurs stratégies face aux aînés afin de s'adapter à leurs besoins et leurs préoccupations.

- Dans l'ensemble, les boutiques d'alimentation spécialisées (poissonnerie, épicerie fine, boucherie, etc.) sont peu populaires auprès de cette population. Cette tendance pourrait s'estomper avec la prochaine génération d'aînés. Tout porte à croire qu'ils jouiront d'une meilleure sécurité financière et pourront se gâter un peu plus que l'actuelle génération d'aînés.

- La livraison gratuite et des rabais pour les aînés sont les services des marchés d'alimentation les plus convoités. Reste que les suggestions ont été nombreuses en regard d'autres services à offrir pour s'approprier ce segment du marché.

- Le mode d'achat à domicile est privilégié pour les produits laitiers et de boulangerie et augmente avec l'avancement de l'âge. C'est donc un marché susceptible d'expansion, particulièrement chez les gens dont la mobilité est réduite. L'achat à domicile pour une grande variété d'aliments existe déjà ailleurs, quoique ce mode d'achat tel qu'il est mis à l'essai n'est pas à la portée de tous. Il offre surtout des produits haut de gamme ou des services assez spécialisés, destinés à une population plus jeune, et exige l'accès à un système de télématique.

- Un nombre élevé d'aînés prennent des dépliants distribués dans les marchés d'alimentation et utilisent des coupons-rabais. Ce sont évidemment deux véhicules assez simples pour faire la promotion de nouveaux aliments, particulièrement ceux qui sont dévolus aux aînés.

- La production de recettes comme outil de marketing n'est pas non plus à négliger puisque 55 % préparent les mets présentés dans les brochures publicitaires. Par ailleurs, lors d'entrevues particulières menées avant l'enquête, plusieurs aînés ont déploré l'utilisation d'ingrédients inusités dans les recettes ce qui les détournait effectivement des nouveaux produits primés. Afin de s'attirer davantage la clientèle, il vaudrait mieux recommander des utilisations alternatives, ou encore des substitutions, pour les ingrédients peu connus. En effectuant ainsi un rapprochement aux habitudes culinaires traditionnelles, le consommateur, peu importe son âge, sera plus enclin à essayer un nouveau produit. L'originalité, voire même l'exotisme dans les préparations culinaires, pourra être exploitée plus tard lorsque le consommateur se sentira plus en confiance face au nouveau produit.

- Bien que la majorité des répondants disent aimer faire la cuisine, une personne sur cinq n'en a pas le goût; d'ailleurs, le désintéressement pour cette activité et la monotonie du comportement alimentaire constituent souvent des obstacles importants à la saine alimentation chez les aînés.

- Même dans les foyers à plus faible revenu, le four à micro-ondes est présent dans un ménage sur trois. Les nouveaux produits, les recettes et les informations en alimentation destinés aux aînés devront tenir compte de cette réalité. On s'en doute, cet appareil sert trop souvent comme réchaud de luxe. En variant l'utili-

sation du four à micro-ondes, on rendra peut-être la préparation des repas moins routinière et plus intéressante.

- La majorité des aînés prennent trois repas par jour, dont le principal à l'heure du dîner, et au moins une collation.

- Alors que plus de 90 % affirment prendre un bon déjeuner, seulement 40 % le font effectivement. Le déjeuner type de cette population se compose d'un café, de pain blanc et d'un fruit, dont principalement la banane.

- La majorité des aînés mangent rarement à l'extérieur du foyer, quoique les hommes et les personnes vivant seules le fassent plus fréquemment; on utilise peu les services de repas livrés à domicile. On prévoit que la fréquence de l'alimentation hors foyer augmentera au cours des prochaines années avec l'amélioration du revenu de la prochaine génération de retraités.

- Comme dans la population en général, le boeuf est la viande préférée des aînés. Les poissons semblent se tailler une place de plus en plus importante dans leurs habitudes alimentaires, même si certains répondants déplorent le coût parfois élevé des produits marins. Des recettes à base de poissons plus économiques seraient sans doute bien reçues, particulièrement si leurs teneurs en gras et en sel sont limitées.

- Le lait nature, comme boisson, est absent du régime alimentaire d'environ 45 % des aînés. Il y a lieu d'examiner les motifs de ce comportement, particulièrement chez ceux dont l'apport en calcium est marginal ou même insuffisant. Par ailleurs, ils aiment bien le fromage que près de 25 % consomment régulièrement au déjeuner.

Le yogourt est assez populaire, ce qui témoigne de leur ouverture face à des aliments qui, pour leur génération, ne sont pas traditionnels.

- La banane est le fruit préféré de cette population. Les femmes sont plus nombreuses à consommer des fruits régulièrement que le sont les hommes. Par ailleurs, une personne âgée sur quatre utilise rarement des fruits en conserve alors que ces aliments se prêtent bien à une foule de préparations culinaires et constituent de bons choix lorsque les fruits frais sont trop chers. On y reconnaît un autre élément à exploiter pour varier les menus et rendre les repas moins monotones.

- Les aînés préfèrent les légumes frais, suivis des légumes en conserve et mangent peu les légumes congelés. Près de 20 % ne consomment pas de légumes crus, et ce même si la plupart des légumes frais peuvent être râpés ou hachés finement pour en faciliter la mastication. Un régime alimentaire où la texture des aliments est molle mène rapidement à la monotonie et à l'inappétence.

- La soupe est un mets fort prisé par ce groupe d'âge et sert souvent de mets principal dans un repas plus léger. C'est aussi une préparation culinaire facile qui permet l'utilisation efficace de restes.

- Les produits céréaliers à grains entiers gagnent graduellement la faveur des aînés. Tous les jours, près de 55 % consomment du pain à grains entiers et 20 % des céréales à grains entiers.

- Les desserts sucrés (gâteaux, tartes) sont assez populaires auprès de cette population quoique les plus jeunes aînés soient un peu moins portés au sucré. Ceci constitue peut-être un indice de

changement de comportement favorable à la santé chez les plus jeunes aînés.

- La consommation de café et de thé est fort répandue; la fréquence de consommation des boissons alcooliques est faible, mais augmente sensiblement avec le revenu. La consommation d'eau est faible chez 25 % des aînés; vu la popularité d'autres boissons (jus, lait, café, thé, etc.), la consommation liquidienne doit certainement être adéquate et répondre aux recommandations d'environ un litre par jour pour bon nombre d'entre eux.

- Environ 27 % prennent des suppléments de vitamines et de minéraux tous les jours; les données de l'enquête ne permettent pas de différencier les cas d'automédication de ceux faisant l'objet d'un suivi médical. Peu consomment régulièrement des laxatifs.

- Dans l'ensemble, les différences notées au plan des habitudes alimentaires semblent indiquer que les femmes font des meilleurs choix en regard de la santé. Ces choix sont probablement conditionnés par des connaissances et des habiletés acquises au fil des ans, à titre de personnes responsables de l'alimentation familiale.

- Environ 70 % des répondants désirent des informations sur l'alimentation, principalement en regard de la saine alimentation en général, des menus ou recettes adaptés aux aînés et de l'alimentation face à divers problèmes de santé courants chez les gens âgés. Comme véhicule d'information, ils privilégient la télévision et les livres ou dépliants.

Les données de la présente étude, quoique encourageantes sur certains plans, semblent légitimer les inquiétudes de plusieurs intervenants quant à la qualité de l'alimentation des aînés. De toute évidence, la mise en oeuvre de matériel éducatif pour la promotion de la saine alimentation auprès de cette population est justifiée.

L'objectif à poursuivre dans les interventions en matière d'alimentation n'est pas l'obéissance à des règles ou des normes théoriques, mais plutôt la compréhension des recommandations proposées afin de responsabiliser les aînés et faciliter la mise en pratique durable de ces recommandations. Le moyen choisi pour véhiculer les messages de saine alimentation doit pouvoir présenter des notions simples et concrètes, proches du vécu des aînés et répondant à leurs besoins et à leurs préoccupations.

À cet égard, la production de matériel écrit, dans un langage et un caractère typographique appropriés, spécialement s'il s'accompagne de recettes conçues pour les aînés, semble être tout à fait indiquée. En plus de répondre à la demande expresse des aînés, cette approche offre l'avantage de proposer immédiatement des applications pratiques et concrètes de la saine alimentation qui contribueront à varier des menus devenus parfois ternes et assez répétitifs. Si cette approche convient dans le contexte actuel, il n'est pas exclu qu'on doive la modifier pour la prochaine génération d'aînés qui, selon les prévisions, jouira d'un niveau d'instruction supérieur et d'une meilleure sécurité financière et qui sera dotée d'outils technologiques modernes. L'adaptation du moyen d'intervention à une réalité particulière, que ce soit auprès des aînés ou de toute autre population, ne diminue en rien l'importance de l'alimentation comme facteur de santé.

Les progrès et les découvertes réalisés sur les plans scientifique, technologique, économique et social ont mené à un accroissement

significatif de l'espérance de vie moyenne. En regard des aînés, les actions de tous les intervenants, y compris ceux du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, doivent dorénavant concourir à un objectif tout aussi noble et tout à fait réaliste, celui d'améliorer l'espérance de vie en santé.

RÉFÉRENCES

1. Statistique Canada. Projections démographiques pour le Canada, les provinces et les territoires, 1984-2006. Ministère des Approvisionnements et Services, Catalogue # 92-901, 1985.

2. Gouvernement du Canada. Les aînés du Canada: une force dynamique. Ministère des Approvisionnements et Services, publication # H88-3/1, 1988.

3. Matthews AM. Tendances du vieillissement de la population au Canada. Rapport 3(4):1-2, 1988.

4. Gouvernement du Canada. Précis sur le vieillissement au Canada. Ministère des Approvisionnements et Services, Ottawa, 1983.

5. Québec. Un nouvel âge à partager. Politique du ministère des Affaires sociales à l'égard des personnes âgées. Ministère des Affaires sociales, 1985.

6. Santé et Bien-être social Canada. Vieillir: vers une nouvelle perspective, Document de travail. Direction générale des services et de la promotion de la santé, 1986, p. 76.

7. Novak M. Le vieillissement: mythes et réalités. Transition 18(2):8, 1988.

8. Guérin D. Pour préparer le géronto-boom. Santé Société 10(1):45-45, 1988.

9. Québec. L'Alimentation au Québec; voies d'action pour le milieu scolaire - Document d'orientation. Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, Ministère de l'Éducation et Ministère de la Santé et des Services sociaux, 1988.

10. Yeung D, et Imbach A. Geriatric Nutrition in Canada - A Review. J. Nutr. Elderly 7(3):27-45, 1988.

11. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: Nutrition, aging and the continuum of health care. J. Amer. Diet. Assoc. 87(3):344-347, 1987.

12. National Dairy Council. Nutrition and aging. Dairy Council Digest 59(4):19-25, 1988.

13. Beaton GH. Nutrition et gériatrie: problèmes en perspective. Rapport 3(4):5, 1988.

14. Davies L. Practical nutrition for the elderly. Nutr. Rev. 46(2):83-87, 1988.

15. Roberge AG, Sévigny J, Seoane N, Richard L. Dietary intake data: usefulness and limitations. Prog. Food Nutr. Sci. 8:27-42,1984.

16. Monsen ER, Cheney CL. Research methods in nutrition and dietetics: design, data analysis and presentation. J. Amer. Diet. Assoc. 88(9):1047-1065, 1988.

17. Québec. Répertoire des municipalités du Québec Édition 1988. Ministère des Affaires municipales, 1988.

18. Snedecor GW, Cochran WG. Méthodes statistiques (traduit par H. Boelle et E. Camhaji). Association de coordination technique agricole, Paris, 1971.

19. Fitz-Gibbons C, Lyons Morris L. How to calculate statistics. Sage Publications, Beverly Hills, U.S.A., 1985.

20. Seoane NA, Coulombe RH. Les habitudes alimentaires des ménages québécois. Direction des politiques alimentaires, Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, 1985.

21. Robbins L. Les dépenses alimentaires des Canadiens qui vivent seuls. Revue du marché alimentaire 10(3):36-44, 1988.

22. Nevraumont U. Où et quand les Canadiens achètent-ils leurs aliments. Revue du marché alimentaire 9(4):53-65, 1987.

23. Dispensaire diététique de Montréal. Coût minimum de régimes nutritifs (septembre), 1988.

24. Agriculture Canada. Rapport d'Agriculture Canada sur le prix de détail des aliments, no 7, 19 août, 1988.

25. Statistique Canada. Dépenses alimentaires des familles au Canada, 1986. Ministère des Approvisionnements et Services, publication # 62-554, 1987.

26. Krondl M. Nutrition for the elderly. Prevention Preview 3(1):2-4, 1981.

27. Zafiriou H. Budget alimentaire et revenu disponible. Revue du marché alimentaire 10(2):14-17, 1988.

28. Devereaux MS. Appareils et services devenus indispensables à la maison. Tendances sociales canadiennes 10:31-33, 1988.

29. Grocery Products Manufacturers of Canada. Grocery attitudes of Canadians, Toronto, 1988.

30. Santé et Bien-être social Canada. Nutrition Canada - Rapport sur les habitudes alimentaires, 1977.

31. Seoane NA. Le comportement alimentaire des jeunes Québécois, Rev. Can. Écon. Fam. 38:25-29, 1988.

32. Axelson ML, Penfield MJ. Factors associated with food expenditures of elderly persons living alone. Home Econ. Res. J. 12(2):228-236, 1983.

33. Robbins L. Évolution des dépenses alimentaires des personnes âgées au Canada, de 1974 à 1982. Revue du marché alimentaire 8(1):33-45, 1986.

34. Seoane NA. Les habitudes de consommation, les connaissances et les attitudes des consommateurs québécois face à la viande de porc. Direction des politiques alimentaires, Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, 1986.

35. Kennedy A, Leach M. Le régime alimentaire des personnes âgées à Windsor. Nutrition-Actualité 5(2):9-12, 1981.

36. Betts NM, Vivian VM. The dietary intake of noninstitutionalized elderly. J. Nutr. Elderly 3(4):3-11, 1984.

37. Watts T, Liefeld J, Weber S. Achat et utilisation des légumes en hiver: attitude des consommateurs. Revue du marché alimentaire 7(1):24-31, 1985.

38. Hull C, Greco RS, Brooks DL. Alleviation of constipation in the elderly by dietary fiber supplementation. J. Amer. Geriat. Soc. 28(9):410-414, 1980.

39. Read MH, Graney AS. Food supplement usage by the elderly, J. Amer. Diet. Assoc. 80:250-253, 1983.

40. Vaughan LA, Manon MM. 1988, Dietary patterns and nutritional status of low-income free-living elderly. Food & Nutrition News 60(5):27-30, 1988.

41. Krondl M, Coleman P. Aging in Canada. A Nutritional Perspective. Can. J. Home Econ. 37(3):119-124, 1987.